

# Poulet et riz à la méditerranéenne

avec salsa de tomates et de feta

35 minutes



Poitrines de poulet



Riz étuvé



Oignon rouge



Gousses d'ail



Bébés épinards



Tomate Roma



Concentré de bouillon de poulet



Origan



Poivre au citron



Vinaigre de vin rouge



Feta, émietté

BONJOUR ORIGAN

*Cette herbe terreuse et pleine de saveur fait partie de la famille de la menthe!*

# D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

**Guide pour la quantité d'ail à l'étape 5 (doubler la qté pour 4 pers.) :**

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Relevé : ½ c. à thé

## Matériel requis

Cuillères à mesurer, pince de cuisine, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Riz étuvé	¾ tasse	1 ½ tasse
Oignon rouge	113 g	226 g
Gousses d'ail	2	4
Bébés épinards	56 g	113 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Origan	7 g	7 g
Poivre au citron	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	¼ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

## Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.

## Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



## Préparer

- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Détacher **quelques feuilles d'origan** des branches et en hacher finement **2 c. à thé** (doubler la qté pour 4 pers.).



## Cuire le riz

- Dans la poêle contenant les **aromates**, incorporer le **riz**, le **concentré de bouillon**, la **moitié** du **vinaigre**, **1 ½ c. à thé d'origan**, **¼ c. à thé** de **sel** et **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler les qtés pour 4 pers.), puis porter à ébullition à feu élevé.
- À l'aide d'une pince de cuisine, disposer avec précaution le **poulet** sur le **riz** et verser le **jus de cuisson restant** dans l'assiette. Réduire le feu à moyen-doux.
- Cuire à couvert de 15 à 18 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre, que le **liquide** ait été absorbé et que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*. (**CONSEIL** : Ce n'est pas grave s'il reste un peu de liquide. Le riz l'absorbera lorsqu'il reposera.) Réserver le **poulet** sur une planche à découper propre. Retirer la poêle du feu.
- Pendant que le **riz** cuit, hacher grossièrement les **épinards**. Parsemer le **riz** des **épinards**. Couvrir le **riz** et réserver de 3 à 5 min.



## Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et assaisonner de **1 c. à thé** de **poivre au citron** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 4.)
- Transférer le **poulet** dans une assiette. Essuyer la poêle avec précaution.



## Préparer la salsa de tomates et de feta

- Entre-temps, ajouter le **reste** du **vinaigre** dans le petit bol contenant les **oignons réservés**. (**CONSEIL** : Avant d'ajouter le vinaigre, rincer les oignons à l'aide d'un tamis pour adoucir leur goût, si désiré.)
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Dans le bol contenant les **oignons** et le **vinaigre**, ajouter les **tomates**, la **moitié** du **feta**, **½ c. à thé** d'**huile**, **¼ c. à thé** de **sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.) et **¼ c. à thé** d'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Poivrer**, au goût, et bien mélanger.



## Cuire les aromates

- Chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis faire tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Réserver **1 c. à soupe** d'**oignons** (doubler la qté pour 4 pers.) dans un petit bol, puis ajouter le **reste** des **oignons** dans la poêle. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent légèrement.
- Ajouter la **moitié** de l'**ail** et **½ c. à thé** de **poivre au citron** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.



## Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Ajouter le **reste** du **feta** au **riz**, puis remuer pendant 30 s jusqu'à ce que les **épinards** tombent légèrement.
- Répartir le **riz** dans les assiettes, puis garnir de **poulet**.
- Couronner le **poulet** de **salsa de tomates et de feta**.
- Parsemer du **reste** de l'**origan**, si désiré.

## Le souper, c'est réglé!